

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK PENDEKATAN ADLERIAN UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN DIRI SISWA DI LINGKUNGAN SEKOLAH KELAS X MIPA 2 DI SMAN 1 SOOKO MOJOKERTO

THE APPLICATION OF ADLERIAN GROUP COUNSELING TO INCREASE THE SELF-ADJUSTMENT IN SCHOOL TO THE STUDENT OF X MIPA 2 IN SMAN 1 SOOKO MOJOKERTO

R.Aj Rizky Wulan Amalia

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email (rizkywulanamalia@gmail.com)

Dr. Najlatun Naqiyah, S.Ag, M.Pd

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email (prodi_bk_Unesa@yahoo.com)

Abstrak

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di SMAN 1 Sooko Mojokerto, terdapat 5 siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah. Dengan demikian, salah satu alternatif bantuan yang diberikan untuk meningkatkan penyesuaian diri adalah menggunakan konseling kelompok pendekatan adlerian.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji penerapan konseling kelompok *Adlerian* untuk meningkatkan penyesuaian diri di sekolah kelas X MIPA 2 SMAN 1 Sooko Mojokerto.

Penelitian ini menggunakan rancangan pre-eksperimen berupa *pre-test and post-test one group design*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah angket untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri kelas X MIPA 2 SMAN 1 Sooko Mojokerto. Subyek dalam penelitian ini adalah 5 siswa X MIPA 2 SMAN 1 Sooko Mojokerto yang teridentifikasi memiliki skor penyesuaian yang rendah.

Teknik analisis data yang digunakan yaitu non parametrik dengan analisis statistik uji tanda . Berdasarkan hasil analisis data diperoleh $p = 0,031$ dengan taraf kesalahan $\alpha = 5\%$ atau $0,05$ maka $p < \alpha$. Dari hasil analisis tersebut dapat dilihat adanya peningkatan skor setelah diberi perlakuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok Adlerian dapat meningkatkan penyesuaian diri di sekolah kelas X MIPA 2 SMAN 1 Sooko Mojokerto.

Kata kunci : Konseling Kelompok Adlerian, Penyesuaian Diri

Abstract

Based on the result of preliminary studies which has been investigated by researchist in SMAN 1 SOOKO MOJOKERTO, it has 5 students who have low adjusment. Therefore the support alternatif which is given to increase adjusment is using group counseeling approach adlerian.

The purpose of this study was to examine the application of Adlerian group counseling to increase self - adjustment in school to the students of X MIPA 2 in SMAN 1 Sooko Mojokerto.

The design of the research is pre experimental with pre and post test one group design. Questionnaire was used as the method to collect the data to find out the self adjustment degree in class of X MIPA 2 in SMAN 1 Sooko Mojokerto which was identified as having a low score of self sdjustment. The subjects in this research are 5 students of X MIPA 2 in SMAN 1 Sooko Mojokerto who are identified have the low adjusment score.

The data was analyzed by non parametric analysis using the sign test. From the data analysis result obtained $p = 0,031$ with the error degree of $\alpha = 5\%$ or $0,05$, then obtained that $p < \alpha$. From the analysis obtained showed that there was a score improvment. So it can be concluded that the application of gestalt group counseling can increase self - adjustment in school to the students of 10th grade (X MIPA 2) in SMAN 1 Sooko Mojokerto.

PENDAHULUAN

Pada hakekatnya individu adalah makhluk sosial dan makhluk pribadi. Yang dimana makhluk sosial memerlukan orang lain dalam kehidupannya. Untuk dapat berhubungan dengan orang lain secara baik, individu dituntut mampu beradaptasi (menyesuaikan diri) dengan lingkungannya. Setiap individu memiliki kemampuan berbeda untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Beberapa individu mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya sehingga individu tidak mengalami hambatan dalam lingkungannya. Dengan penyesuaian diri maka individu menjadi optimis dan positif yang mendorong individu aktif dan teliti sehingga kemungkinan berhasil lebih banyak. Sebaliknya dengan tidak bisa nya individu melakukan penyesuaian diri maka individu tersebut akan mengalami kegagalan dalam hidupnya atau hambatan dalam hidupnya.

Begitu juga saat individu masuk ke dunia pendidikan. Saat individu masuk ke sekolah baru maka individu melakukan penyesuaian diri yaitu lingkungan sekolah. Individu menyesuaikan diri dengan guru-guru, teman, mata pelajaran, dan lingkungan sekolah. Apabila individu tidak bisa menyesuaikan diri disekolah baru maka individu tersebut mengalami perasaan tertekan karena merasa di kucilkan dari lingkungan sekolah.

Permasalahan penyesuaian diri di sekolah mungkin akan timbul ketika remaja mulai memasuki jenjang sekolah yang baru. Mereka mungkin mengalami permasalahan penyesuaian diri dengan guru-guru, teman dan mata pelajaran yang baru. Perpindahan ke masyarakat yang baru seringkali menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam membentuk persahabatan dan hubungan sosial yang baru (Sunarto, 1999:238).

Berdasarkan fenomena yang ditemui di SMAN 1 Soko Mojokerto pada bulan Pebruari 2015, dari hasil observasi tentang masalah dalam Bimbingan dan Konseling dan menurut informasi dari Koordinator Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Soko Mojokerto, ada 15 siswa dari seluruh kelas X MIPA yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah dengan dibuktikan dengan DCM. Sesuai pada fakta di lapangan mereka yang kurang mampu dalam menyesuaikan diri memiliki gejala-gejala yang nampak dengan jelas, yaitu kurang bisa membaur dengan teman-temannya, mengganggu temannya. Karena mereka masih belum bisa menyesuaikan diri secara baik

dengan teman sekelasnya dan merasa ada perbandingan serta persaingan satu sama lain. Gejala-gejala tersebut nampak jelas khususnya pada siswa kelas X MIPA 2 SMA Negeri 1 Mojokerto.

Salah satu alternatif bantuan yang diberikan untuk meningkatkan penyesuaian diri di sekolah adalah dengan menggunakan konseling kelompok Adlerian. Menurut Darminto (2007: 58), konseling Adlerian merupakan suatu model konseling yang berorientasi pada keutuhan dan keunikan individual untuk mengarahkan dirinya sendiri. Tujuan konseling adalah untuk membentuk manusia dewasa yang utuh dan sehat secara pribadi dan sosial. Manusia dewasa yang sehat dikonseptualisasikan sebagai individu yang memperlihatkan kemandirian baik secara fisik maupun emosi, produktif, dan mampu menjalin kerja sama dengan orang lain baik untuk mencapai tujuan pribadi maupun tujuan sosial.

Secara khusus tujuan konseling Adlerian adalah membantu individu untuk mengakui perasaan-perasaan sakit (penderitaannya) yang tidak realistis. Dengan membantu individu menyadari kesalahan logika yang digunakannya dan mengubah pola berpikir dan respon-respon terkondisinya, konselor akan lebih mudah untuk membantu mereka menangani masalah inferioritas, ketergantungan, dan perasaan gagal yang bertumpuk dan kemudian mengembangkan rasa percaya diri dan minat social yang diperlukan untuk mencapai penyesuaian diri yang sehat dan gaya hidup yang lebih positif.

Logika berpikir dan latar belakang merupakan sasaran utama dalam konseling Adlerian. Anak-anak yang sehat/ ideal dan dapat menyesuaikan diri dengan baik, memiliki beberapa kualitas sebagai berikut: a) Menghormati hak-hak orang lain, b) Toleran terhadap orang lain, c) Memiliki minat yang kuat untuk terlibat dengan orang lain d) Dapat bekerja sama dengan orang lain, e) Mampu memberikan dorongan pada orang lain, f) *Cortious*, g) Memiliki konsep diri positif, h) Memiliki perasaan memiliki, i) Memiliki tujuan-tujuan hidup yang dapat diterima oleh masyarakatnya, j) Menekankan upaya-upaya yang tulus dan sungguh-sungguh k) Mau berbagi dengan orang lain, l) Lebih menekankan pada kebersamaan (kita) bukan pada pribadi (saya).

Dari penjelasan di atas alasan peneliti memakai konseling kelompok Adlerian karena Adlerian berpendapat bahwa setiap individu bisa

menyesuaikan diri di setiap lingkungan. Oleh karena itu penyesuaian diri dapat ditingkatkan dengan konseling kelompok Adlerian.

Berdasarkan hal di atas timbul keinginan untuk melakukan penelitian untuk menguji penggunaan konseling kelompok pendekatan Adlerian untuk meningkatkan penyesuaian diri di lingkungan sekolah kelas X MIPA 2 di SMAN 1 Sooko Mojokerto.

KAJIAN PUSTAKA

a. Pengertian Penyesuaian Diri

Terdapat berbagai pendapat mengenai pengertian penyesuaian diri. Menurut Fahmi (dalam Sobur 2013:526) penyesuaian diri adalah suatu proses dinamik terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dan lingkungan.

Menurut Yusuf (2008) mengungkapkan, kegiatan atau tingkah laku individu pada hakikatnya merupakan cara memenuhi kebutuhan. Yang penting untuk dapat memenuhi sendiri kebutuhan ini individu harus dapat menyesuaikan antar kebutuhan dengan segala kemungkinan yang ada dalam lingkungan, disebut sebagai proses penyesuaian diri.

Menurut Willis (2010:50) menyebutkan bahwa penyesuaian diri ialah usaha seseorang untuk menyelaraskan pemuasan kebutuhan dengan situasi di luar. Penyesuaian diri ialah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya.

Berdasarkan pengertian tersebut di atas maka dapat diperoleh pengertian kemampuan penyesuaian diri di sekolah adalah kemampuan individu untuk berhubungan dengan lingkungan sekolah agar diterima oleh lingkungan sekolah. Baik dapat menyesuaikan diri dengan guru, teman sebaya, lingkungan fisik dan anggota di sekolah seperti tukang kebun, satpam dan ibu kantin di sekolah.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Penyesuaian Diri

Menurut Schaneiders (dalam Ali, 2015:181), setidaknya adalah faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri remaja, yaitu:

1) Kondisi Fisik

Sering kali kondisi fisik berpengaruh kuat terhadap proses penyesuaian diri remaja. Aspek-aspek berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri remaja adalah (a)

hereditas dan konstitusi fisik, (b) sistem utama tubuh, (c) kesehatan fisik.

2) Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah (a) kemauan dan kemampuan untuk berubah, (b) pengaturan diri, (c) realisasi diri, dan (d) intelegensi.

3) Edukasi/Pendidikan

Termasuk unsur-unsur penting dalam edukasi/pendidikan yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu, adalah (a) belajar, (b) pengalaman (c) latihan dan (d) determinasi diri.

4) Lingkungan

Berbicara faktor lingkungan sebagai variabel yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri sudah tentu meliputi lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat.

5) Agama dan Budaya

Agama berkaitan dengan faktor budaya. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik-praktik yang memberikan makna sangat mendalam, tujuan, serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu. Agama secara konsisten dan terus menerus kontinu mengingatkan manusia tentang nilai-nilai intrinsik dan kemuliaan manusia yang diciptakan oleh Tuhan, bukan sekedar nilai-nilai instrumental sebagaimana yang dihasilkan oleh manusia. Dengan demikian faktor agama memiliki sumbangan yang berarti terhadap perkembangan penyesuaian diri individu. Selain agama, budaya juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu.

c. Bentuk-Bentuk Penyesuaian Diri

Bentuk-bentuk penyesuaian diri itu bisa kita klasifikasikan dalam dua kelompok, yaitu:

1) Yang Adaptive

Bentuk penyesuaian diri yang *adaptive* sering dikenal dengan istilah adaptasi. Bentuk penyesuaian diri lebih bersifat badani. Artinya, perubahan-perubahan dalam proses badani untuk menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan.

2) Yang Adjustive

Banyak penyesuaian yang lain, yang tersangkut kehidupan psikis kita, biasanya disebut sebagai bentuk penyesuaian diri yang *adjustive*. Namun, suatu keadaan tentang adanya reaksi penyesuaian utama, atau mekanisme pertahanan, mungkin membuat Anda sanggup lebih efektif menghadapi ketegangan-ketegangan dan tekanan-tekanan yang relative normal dari kehidupan setiap hari yang dapat mempengaruhi Anda dan orang lain.

d. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut Fromm dan Gilmore (dalam Desmita, 2009:195) ada empat aspek kepribadian dalam penyesuaian diri yang sehat antara lain:

- a. Kematangan emosional, yang mencakup aspek-aspek:
 - 1) Kemantapan suasana kehidupan emosional
 - 2) Kemantapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain
 - 3) Kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelan.
 - 4) Sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri
- b. Kematangan intelektual, yang mencakup aspek-aspek:
 - 1) Kemampuan mencapai wawasan diri sendiri
 - 2) Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya
 - 3) Kemampuan mengambil keputusan
 - 4) Keterbukaan dalam mengenal lingkungan
- c. Kematangan social, yang mencakup aspek-aspek:
 - 1) Keterlibatan dalam partisipasi social
 - 2) Kesiediaan kerjasama
 - 3) Kemampuan kepemimpinan
 - 4) Sikap toleransi
- d. Tanggung jawab, yang mencakup aspek-aspek:
 - 1) Sikap produktif dalam mengembangkan diri
 - 2) Melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel
 - 3) Sikap empati, bersahabat dalam hubungan interpersonal
 - 4) Kesadaran akan etika dan hidup jujur

e. Karakteristik Penyesuaian Diri

Menurut Enung (2008) karakteristik penyesuaian diri antara lain:

- a. Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan.
Mampu mengontrol emosi dan memiliki kesabaran dalam menghadapi berbagai kejadian dalam hidup.
- b. Tidak menunjukkan adanya mekanisme pertahanan diri yang salah.
Mempunyai mekanisme pertahanan diri yang positif sehingga masalah yang dihadapi terasa ringan.
- c. Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi.
Tidak mengalami frustrasi dan gejala-gejala kelainan jiwa.
- d. Memiliki pertimbangan yang rasional.

Langkah apapun yang ingin ditempuh, selalu berdasarkan pemikiran yang rasional.

- e. Mampu belajar dari pengalaman.
Pengalaman hidup dapat menempa mental menjadilebih kuat dan tahan banting.
- f. Bersikap realistic dan objektif.
Melihat berbagai kejadian atau masalah didasarkan pada realita dan pemikiran objektif.

Konseling kelompok Adlerian

a. Pengertian

Prinsip utama teori Adlerian adalah kepeduliannya pada *sosial interest* atau minat sosial. Minat sosial didefinisikan sebagai "*not only a interest in others but an interest in the interest in the interest of others*" Ansbacher; Gladding. (Supriatna, N, 2012). Artinya, bahwa minat sosial bukan hanya satu minat dalam orang lain, tetapi suatu minat di dalam minat pada orang lain. Esensi normalitas dalam pandangan Adlerian adalah memiliki perasaan yang mempedulikan orang lain. Perasaan dapat dikembangkan dalam konteks kelompok.

Menurut Darminto (2007 :58), konseling Adlerian merupakan suatu model konseling yang berorientasi pada keutuhan dan keunikan individual untuk mengarahkan dirinya sendiri.

Rincian pokok-pokok teori konseling Adlerian mencakup enam hal berikut:

1. Satu-satunya kekuatan dinamik yang melatarbelakangi aktivitas manusia adalah perjuangan untuk sukses atau menjadi superior (*striving for superiority*).
2. Persepsi subyektif (*subjective perception*) individu membentuk tingkahlaku dan kepribadian.
3. Semua fenomena psikologis disatukan (*unity of personality*) didalam diri individu dalam bentuk self.
4. Manfaat dari aktivitas manusia harus dilihat dari sudut pandang interes sosial (*social interest*).
5. Semua potensi manusia dikembangkan sesuai dengan gaya hidup (*life of style*) dari self.
6. Gaya hidup dikembangkan melalui kekuatan kreatif (*creative power*) individu.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan konseling kelompok Adlerian adalah konseling kelompok yang terdiri dari 5-7 individu dengan tujuan para anggota kelompok mendapatkan kesempatan untuk memecahkan masalah dalam waktu yang bersamaan agar dapat mengoptimalkan keunikan dan keutuhan individu mengarahkan dirinya sendiri menjadi individu

yang menerima keadaan diri, bertanggung jawab atas dirinya tersebut.

b. Prosedur Konseling Kelompok Adlerian

Seperti halnya dalam pendekatan psikoanalitik, konseling kelompok dengan pendekatan Adler pun mencakup penelitian dan penafsiran masa lampau konseli. Walaupun demikian, terdapat perbedaan yang mendasar di antara paham Adler dan paham Freud. Hubungan lain yang menunjukkan kelompok Adlerian dalam praktek, berlangsung melalui tahapan-tahapan. Sebagaimana Dreikurs; Supriatna; (Supriatna, N (2012) menguraikan empat tahap konseling kelompok Adlerian, yaitu:

1. Membangun dan memelihara hubungan terapeutik yang tepat.
2. Mengeksplorasi dinamika-dinamika dalam diri individu.
3. Mengkomunikasikan suatu pemahaman diri kepada individu.
4. Membuka alternatif-alternatif dan pilihan-pilihan baru.

c. Membangun dan memelihara hubungan terapeutik yang tepat

Pada tahapan ini konselor mendorong kerjasama dan semangat yang sama kepada anggota kelompoknya. Anggota kelompok dapat melakukan kontrak formal atau informal untuk bekerja pada wilayah yang memiliki makna personal bagi mereka. Setelah suasana keikutsertaan tercipta, anggota kelompok dipersilahkan mengeksplorasi gaya hidup mereka dan memahami lebih jelas bagaimana mendorong perilaku mereka sekarang atau menentukan fungsi dalam tugas-tugas seluruh kehidupan mereka (Mosak, 1984).

d. Mengeksplorasi dinamika-dinamika dalam diri individu

Pada tahapan ini mencakup eksplorasi tentang konstelasi-konstelasi keluarga, rekoleksi-rekoleksi awal, dan kesalahan-kesalahan dasar. Setelah analisis-analisis ini, anggota kelompok mulai bergerak kearah wawasan dan tahapan reorientasi kelompok.

e. Mengkomunikasikan suatu pemahaman diri kepada individu

Pada tahapan ini identik dengan suatu pemahaman dan wawasan meliputi cara membantu anggota kelompok memahami alasan mereka membuat pilihan-pilihan di masa lalu. Tahapan ini dirangkaikan melalui penggunaan tafsiran

konselor. Tafsiran dilakukan sebagai hipotesis tentatif dalam kelompok.

f. Membuka alternatif-alternatif dan pilihan-pilihan baru

Pada tahap terakhir anggota-anggota kelompok konseling dianjurkan untuk bertindak dan lebih menerima kehidupan mereka yang terkontrol. Setiap prosedur dalam tahap ini berarti penerimaan risiko, bertindak "seolah-olah/tafsiran" saat mereka sebagai pribadi yang bijak dan mengoreksi pola-pola mereka yang tidak efektif di masa lalu.

Selanjutnya Kurnanto, E (2013:53 - 54) Terdapat empat tahapan dalam konseling kelompok Adlerian yaitu sebagai berikut:

1. Tahap membentuk dan memelihara hubungan

Adapun tahap pertama yang dilakukan dalam Adlerian ini ialah upaya bantuan ditekankan kepada pembentukan hubungan terapeutik yang baik, didasarkan atas kerja sama dan saling menghargai. Peserta didorong aktif dalam proses itu, karena mereka bertanggung jawab tentang partisipasinya sendiri dalam kelompok itu. Hubungan terapeutik dalam kelompok konseling dengan pendekatan Adler terjalin dalam bentuk hubungan antara pihak-pihak yang sama martabatnya.

2. Tahap Analisis dan Penilaian

Ada dua tujuan dari tahap ini, yaitu memahami gaya hidup konseli dan mengamati bagaimana gaya hidup itu mempengaruhi perilaku konseli yang bersangkutan dalam menjalankan tugas hidupnya dewasa ini. Dalam hal ini konselor dapat memulai dengan menjajaki bagaimana para anggota berfungsi dalam pekerjaannya dan di dalam kehidupan sosial sehari-hari pada saat ini, dan bagaimana perasaan mereka sendiri serta statusnya. Tujuan tahap ini adalah untuk mengarahkan konseli supaya dapat keluar dari kekeliruannya sendiri dengan selalu memberikan syarat untuk keberhasilannya. Ada beberapa teknik untuk menilai dan menganalisis suatu masalah yaitu, menyatakan kembali (*paraphrasing*), konfrontasi, pertanyaan, dan hipotesis sementara.

3. Tahap Wawasan

Dalam suasana kelompok tahap wawasan itu diarahkan untuk membantu para konseli memahami mengapa mereka itu berfungsi dan berbuat seperti yang dilakukannya itu, untuk mempermudah proses peroleh wawasan dan memadukannya ke dalam gaya hidup konseli, konselor dapat menggunakan teknik penafsiran.

Penafsiran bersangkutan dengan alasan mengapa para peserta berperilaku seperti dilakukannya.

4. Tahap Orientasi Kembali

Dalam tahap ini, peranan kelompok sangat penting, karena kelompok itu merangsang tindakan dan orientasi yang baru. Dalam kelompok para konseli dapat mengenal bahwa di dalam dirinya terdapat sikap-sikap yang keliru terhadap orang lain. Orientasi kembali merupakan tahap pengambilan tindakan, apabila para peserta telah menentukan keputusannya dan tujuan-tujuannya telah diubah. Apabila para konseli mengharapkan suatu perubahan, mereka harus bersedia menyusun tugas-tugas untuk mereka sendiri. Komitmen ini diperlukan juga untuk menerjemahkan wawasan konseli menjadi perbuatannya yang nyata.

g. Peran konselor pada Konseling Kelompok Adlerian

Secara keseluruhan, konselor kelompok Adlerian terfokus pada pemahaman pola perilaku yang ditampilkan anggota kelompok dan menantang anggota kelompok atau konseli untuk berubah. Pemimpin yang efektif menggunakan dinamika kelompok untuk membantu kelompok menolong dirinya sendiri (Hansen, 1980). Sebagai contoh, konselor dapat menganjurkan anggota kelompok untuk menghadapi perilaku spesifik masing-masing dengan kenyataannya; Di dalam pekerjaan kelompok, anggota belajar sesuatu tentang kepercayaan dan tujuan hidup mereka. Dalam bekerja dengan kelompok, konselor dapat menggunakan dorongan (mengambil risiko dengan mengetahui hasil akhirnya) dan konsekuensi alamiah (hidup dengan menghasilkan perilaku nyata, seperti tidak mengikuti instruksi). Dengan kelompok orang dewasa, perencanaan yang lebih sistematis mungkin dilakukan. Dalam kasus lain, konselor kelompok Adlerian dianjurkan untuk menguasai teori disamping proses dan harus memiliki daya cipta.

Konselor dapat berperan sebagai seorang peserta dalam upaya terapeutik yang berdasarkan kerja sama antar anggotanya. Peran aktif konselor tampak pula sebagai penerapan fungsi konselor sebagai contoh atau model bagi para konseli. Dalam hal ini para konseli lebih banyak belajar dari contoh konselor, yaitu meniru atau meneladani apa yang diperbuat oleh konselor dari pada melakukan apa yang dikatakan konselor. Para konselor seyogyanya menyadari kondisi dasar yang sangat penting bagi pertumbuhan para konselinya, yaitu empati, rasa hormat, perhatian, keaslian, keterbukaan, penghargaan yang positif, pemahaman mengenai dinamika perilaku, dan

kemampuan menggunakan teknik-teknik yang berorientasi mendorong perubahan pada diri konseli.

B. Penelitian yang Relevan

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Sisilia Dwi Anggoro Putri (2004) di SMA PGRI Tulungagung tentang "Penerapan Konseling Kelompok Adlerian untuk Mengurangi Sikap Rendah Diri pada Siswa Kelas XI IA 2 Di SMA Negeri 1 Driyorejo Gresik Tahun Pelajaran 2011/2012." Proses penelitian ini dilakukan dikelas XI IA 2 yang jumlah seluruh kelas adalah 36 siswa. Peneliti menyebarkan angket terhadap siswa XI IA 2 untuk mendapatkan siswa yang memiliki rendah diri. dari hasil penyebaran angket terdapat 5 siswa yang mempunyai skor rendah pada perilaku asertif. Dari 5 siswa yang memiliki perilaku asertif diberikan metode konseling kelompok Adlerian untuk menurunkan sikap rendah diri selama 5 pertemuan dilakukan oleh peneliti. Dari penelitian tersebut dibuktikan bahwa konseling Adlerian dapat menurunkan sikap rendah diri siswa.
- b. Triandiyani (2005) mengenai "penerapan bimbingan kelompok model permainan belajar bersikap untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri di sekolah siswa kelas VII SMPN 1 Diwek." Proses penelitian ini dilakukan kepada seluruh siswa VII di SMPN DIWEK yang jumlah seluruh siswa 138 siswa. untuk mendapatkan siswa yang tidak bisa menyesuaikan diri peneliti menggunakan angket, diambil skor dibawah 135 dari 44 soal untuk mendapatkan perlakuan bimbingan kelompok. Dari 138 siswa yang memiliki penyesuaian diri yang rendah adalah 8 siswa. Metode yang digunakan untuk 8 siswa yang penyesuaian diri rendah adalah bimbingan kelompok teknik bermain selama 8 pertemuan. Dari hasil perlakuan bimbingan kelompok teknik bermain menunjukkan bahwa bimbingan kelompok model permainan bersikap efektif untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa. hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan positif mengenai kemampuan penyesuaian diri siswa setelah perlakuan bimbingan kelompok model permainan belajar bersikap.
- c. Khotijah (2004) mengenai "penggunaan latihan asertif untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas X-2 di SMA Khadijah Surabaya." Proses penelitian yang dilakukan kepada siswa X-2 yang jumlah seluruh siswa yaitu 33 siswa.

Untuk mendapatkan siswa yang penyesuaian diri rendah diberikan angket kepada siswa X-2 dan ada 6 siswa yang memiliki skor rendah terhadap penyesuaian diri. Perlakuan yang diberikan kepada 6 siswa ini adalah latihan asertif. Perlakuan ini dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan. Dari hasil perlakuan latihan asertif menunjukkan bahwa latihan asertif menunjukkan bahwa ada perbedaan positif mengenai kemampuan penyesuaian diri siswa.

Prisca Tasuningtyas (2002) mengenai "hubungan antara konsep diri dan kemampuan penyesuaian diri remaja ditinjau dari jenis kelamin pada siswa kelas X yang jumlah seluruh siswa 231 siswa. Dari 231 siswa sampel yang digunakan di kelas X-2 yang berjumlah 37 siswa. Data yang di ambil dengan menggunakan angket. Hasil dari penelitian dapat dibuktikan bahwa ada hubungan antara konsep diri dan kemampuan penyesuaian diri ditinjau dari jenis kelamin.

C. Kerangka berpikir

Menurut Willis (2010:50) menyebutkan bahwa penyesuaian diri ialah usaha seseorang untuk menyelaraskan pemuasan kebutuhan dengan situasi di luar. Penyesuaian diri ialah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga ia merasa puas terhadap dirinya dan terhadap lingkungannya.

Permasalahan penyesuaian diri di sekolah mungkin akan timbul ketika remaja mulai memasuki jenjang sekolah yang baru. Mereka mungkin mengalami permasalahan penyesuaian diri dengan guru-guru, teman dan mata pelajaran yang baru. Perpindahan ke masyarakat yang baru seringkali menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam membentuk persahabatan dan hubungan sosial yang baru (Sunarto, 2012).

Salah satunya adalah penyesuaian diri. Siswa yang kurang mampu menyesuaikan diri di kelas dapat menghambat siswa dalam proses belajar mengajar (PBM) dan hasil belajar. Siswa yang kurang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah : sering terlambat sekolah, bolos sekolah, menunjukkan sikap senang mengganggu, cenderung menang sendiri, dan sulit membentuk hubungan persahabatan dengan teman barunya. Yang dimana bisa mengakibatkan hasil belajar siswa dan sulit bersosialisasi dengan lingkungan. Untuk menangani siswa yang kurang mampu menyesuaikan diri disekolah yang dialami oleh siswa maka salah satu upaya untuk mengatasi hal tersebut adalah dilaksanakannya konseling kelompok pendekatan Adlerian. Dengan konseling kelompok pendekatan Adlerian, diharapkan siswa dapat menyesuaikan diri di sekolah. Sehingga siswa

akan lebih nyaman dan dapat bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori yang telah disampaikan di atas, maka dapat dirumuskan hipotesisnya sebagai berikut : "konseling kelompok Adlerian dapat meningkatkan penyesuaian diri di lingkungan sekolah kelas X MIPA 2 SMAN 1 Sooko.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest – Posttest Desain*. Di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yakni sebelum diberikannya perlakuan dan sesudah diberikannya perlakuan. Observasi sebelum diberikannya perlakuan disebut pretest (tes awal) dan observasi setelah diberikannya perlakuan disebut posttest (tes akhir). Perbedaan antara O1 dan O2 yakni O2- O1 diasumsikan sebagai efek dari treatment (perlakuan). Penelitian ini menggunakan uji statistik non parametrik dengan uji tanda (*sign test*).

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Sooko Mojokerto, yang ditentukan dengan angket. Setelah itu dilakukan pengkategorian berdasarkan hasil angket. Frekuensi rendah diri, yakni rendah, sedang dan tinggi. Siswa yang mendapatkan *treatment* adalah siswa dengan kategori tinggi yang berarti memiliki rasa rendah diri. Setelah dilakukan pengkategorian didapat 5 siswa yang akan diberikan konseling *Adlerian*.

Hasil dan Pembahasan

Setelah dilakukan pengisian angket didapatkan hasil *pre-test* 5 siswa dengan kategori rendah diri tinggi yang selanjutnya diberikan perlakuan. Hasil *pre-test* yang didapat adalah :

Tabel 4.3 Data hasil *pre-test* rendah diri tertinggi

NO	NAMA SUBYE	SKOR	KATEGORI
1	Tulip	64	Rendah
2	Jambu	63	Rendah
3	Mentimun	62	Rendah
4	Manggis	58	Rendah
5	Murbei	53	Rendah

Treatment dilakukan dengan konseling kelompok setiap hari selama satu minggu. *Treatment* dilakukan dengan menerapkan teknik konseling kelompok Adlerian untuk meningkatkan penyesuaian diri di lingkungan sekolah kelas X MIPA 2 di SMAN 1 Sooko Mojokerto. Setelah

diberikan treatment selama satu minggu didapatkan hasil *post-test*. Di bawah ini adalah hasil perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*:

Tabel 4.8

Hasil Analisis *Pre Test* Dan *Post-test* Subjek

Untuk selanjutnya hasil yang diperoleh yaitu skor *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan uji tanda (*sign test*). Berdasarkan tabel hasil perhitungan di atas, diketahui Tabel diatas menunjukkan banyaknya tanda (-) adalah 5, sehingga X (banyaknya tanda yang sedikit) adalah 0 dengan taraf α (taraf kesalahan) sebesar 5% (0,05). Berdasarkan pada tabel binominal dengan $N=0$ dan $X=6$. Harga $p=0,016$ lebih besar daripada $\alpha=0,05$.

	Nama	Pre-test (X B)	Post-test (X A)	Arah Perbedaan	Tanda
1	Tulip	64	73	$XA > XB$	+
2	Jambu	63	73	$XA > XB$	+
3	Mentimun	62	69	$XA > XB$	+
4	Manggis	58	70	$XA > XB$	+
5	Murbei	53	70	$XA > XB$	+

Untuk menolak H_0 peluang sampel harus lebih besar daripada 0,05. Karena $0,016 < \alpha$, maka disimpulkan konseling kelompok Adlerian untuk meningkatkan penyesuaian diri di lingkungan sekolah kelas X MIPA 2 di SMAN 1 Sooko Mojokerto.

Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor yang signifikan dari dialami pada 5 subyek, disebabkan karena factor lingkungan yang mendukung subyek untuk melaksanakan kontrak yang telah disepakati bersama.

Analisis Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil *pre-test*, diperoleh 5 siswa. Berdasarkan hasil *pre-test*, diperoleh 5 siswa dari kelas X MIPA 2 SMAN 1 Sooko Mojokerto yang termasuk dalam kategori memiliki penyesuaian diri rendah. Selanjutnya, 5 siswa tersebut diberikan perlakuan konseling kelompok Adlerian.

Setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan konseling kelompok Adlerian sebanyak 5 kali pertemuan, selanjutnya siswa

diberikan lagi angket tentang penyesuaian diri. Tujuannya untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat penyesuaian diri oleh 5 siswa dari kelas X MIPA 2 SMAN 1 Sooko Mojokerto setelah memperoleh perlakuan konseling kelompok Adlerian. Peningkatan skor penyesuaian diri pada 5 siswa tersebut merupakan hasil perlakuan yang diberikan peneliti berupa konseling kelompok Adlerian. Masalah yang dihadapi oleh konseli berbeda-beda seperti Tulip bermasalah dengan ketidakpercayaan dengan teman satu kelas. Jambu bermasalah dengan kepribadian diri sendiri. Mentimun bermasalah dengan lingkungan. Manggis bermasalah dengan fisik. Murbei bermasalah dengan mata pelajaran. Masalah yang dihadapi oleh para konseli sesuai dengan pernyataan Menurut Schaneiders (dalam Ali, 2015:181), setidaknya ada lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri remaja, yaitu: Kondisi Fisik, Kepribadian, Edukasi/Pendidikan, Lingkungan. Peningkatan tersebut disebabkan oleh kesungguhan 5 siswa dalam mengikuti konseling kelompok Adlerian yang diberikan oleh peneliti. Secara keseluruhan, siswa mampu mengikuti tahapan-tahapan dalam konseling kelompok Adlerian.

Perubahan skor penyesuaian diri siswa terlihat pula dalam proses analisis data uji tanda (*sign test*) menunjukkan bahwa peningkatan skor penyesuaian diri setelah diberi perlakuan konseling kelompok Adlerian signifikan.

Adanya perbedaan tingkat penyesuaian diri siswa juga diperkuat oleh hasil analisis *non parametric* dengan uji tanda (*sign test*) ada perubahan dari siswa yang memiliki penyesuaian diri rendah menjadi penyesuaian diri sedang.

Dari hasil *post-test* tersebut, diketahui ada perbedaan dari 5 siswa tersebut setelah memperoleh perlakuan konseling kelompok Adlerian. Adapun temuan-temuan dari hasil penelitian adalah meskipun kelima subyek sama-sama diberi konseling Adlerian tetapi ada subyek yang belum maksimal untuk meningkatkan penyesuaian diri. Hal ini di tunjukkan berdasarkan selisih antara *pre test* dan *post test*. Hal ini disebabkan masing-masing subyek dalam mengikuti konseling kelompok Adlerian mempunyai minat dan motivasi yang berbeda-beda. Menurut Moh Surya 1979) yang dikutip dalam Supriatna, Nuryadi dan Hardiyansyah (<http://pkr-ikor.com>) menjelaskan bahwa "minat merupakan kecenderungan individu untuk memusatkan perhatian kepada sesuatu obyek atau kegiatan yang berkaitan dengan dirinya yang dinyatakan dalam bentuk tingkah laku senang atau tidak senang".

Pada skor awal (*pre-test*), kelima siswa kelas X MIPA 2 SMAN 1 Sooko Mojokerto termasuk memiliki kategori penyesuaian diri rendah. Sedangkan pada skor akhir (*post-test*), skor penyesuaian diri lima siswa mengalami peningkatan. Dari kelima siswa yang mengalami peningkatan skor terbanyak adalah subyek Murbei yaitu 17. Hal ini disebabkan murbei sangat bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok Adlerian yang telah dilaksanakan.

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok *Adlerian* tidak mengalami kendala yang berarti baik pada siswa maupun pembimbing sendiri. Petunjuk atau instruksi yang diberikan oleh pembimbing cukup dapat dipahami oleh siswa dan alokasi waktu yang digunakan juga sangat cukup dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok *Adlerian*. Sehingga kelima siswa yang menjadi subyek dalam penelitian ini bisa berhasil dalam meningkatkan penyesuaian diri.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu pemberian perlakuan konseling kelompok *Adlerian* yang dilakukan hanya sebanyak 5 kali pertemuan. Sebaiknya dibutuhkan waktu yang lebih banyak dalam melaksanakan perlakuan sehingga memungkinkan tercapainya tujuan secara maksimal. Selain itu hendaknya peneliti selanjutnya lebih memperhatikan variabel lain yang tidak diamati dalam penelitian ini, misalnya pengaruh keluarga dan lingkungan, serta layanan-layanan khusus yang wajib diberikan kepada siswa misalnya konseling individu serta teknik konseling lainnya, karena faktor-faktor yang dapat meningkatkan penyesuaian diri tidak hanya diimplementasikan melalui konseling kelompok *Adlerian*. Dalam hal-hal tersebut tidak diamati karena keterbatasan-keterbatasan peneliti, sehingga untuk penelitian lebih lanjut hendaknya variabel-variabel tersebut dipertimbangkan untuk diamati supaya hasil penelitian lebih akurat.

PENUTUP

A. Simpulan

Terdapat 5 subyek dalam penelitian ini yaitu Tulip, Jambu, Mentimun, Manggis, dan Murbei. Hasil analisis per individu berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* diketahui bahwa semua subyek penelitian mengalami peningkatan penyesuaian diri. Untuk subyek Tulip mengalami peningkatan skor dari 64 menjadi 73, subyek Jambu mengalami peningkatan skor dari 63 menjadi 73, subyek Mentimun mengalami peningkatan skor dari 62 menjadi 69, subyek Manggis mengalami peningkatan skor dari 58 menjadi 70, subyek

Murbei mengalami peningkatan skor dari 53 menjadi 70.

Berdasarkan hasil analisis data uji tanda (*sign test*) menunjukkan bahwa peningkatan skor penyesuaian diri setelah diberi perlakuan konseling kelompok *Adlerian* signifikan, karena $p = 0,031$ memiliki harga yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima dan dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *Adlerian* dapat digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas X-8 X MIPA 2 SMAN 1 Sooko Mojokerto. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan penyesuaian diri siswa kelas X-8 X MIPA 2 SMAN 1 Sooko Mojokerto antara sebelum dan setelah penerapan konseling kelompok *Adlerian*.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yang berbunyi "Penerapan konseling kelompok *Adlerian* untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas X MIPA 2 SMAN 1 Sooko Mojokerto", dapat diterima. Dengan demikian konseling kelompok *Adlerian* dapat meningkatkan penyesuaian diri siswa kelas X MIPA 2 SMAN 1 Sooko Mojokerto.

A. SARAN

Dengan berakhirnya kegiatan penelitian yang dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran yang terkait dengan hasil penelitian.

1. Bagi Konselor Sekolah

Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber masukan pada pihak konselor sekolah yang nantinya akan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan pemberian layanan untuk meningkatkan pelayanan BK. Dengan adanya bukti bahwa penerapan konseling kelompok *Adlerian* dapat digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa, diharapkan konselor dapat mempergunakan layanan konseling kelompok *Adlerian* sebagai salah satu jenis layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi masalah siswa yang mengalami masalah penyesuaian diri rendah.

2. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat menjadi acuan dan dapat dikembangkan lagi oleh peneliti lain yang ingin meneliti tentang penggunaan layanan konseling kelompok *Adlerian* dapat digunakan untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu pemberian perlakuan konseling kelompok *Adlerian* yang dilakukan hanya sebanyak 5 kali pertemuan. Sebaiknya dibutuhkan waktu yang lebih banyak dalam melaksanakan perlakuan sehingga

memungkinkan tercapainya tujuan secara maksimal. Dan penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti lain khususnya mengenai penerapan konseling kelompok Adlerian untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa.

Yusuf, Syamsu. 2008. Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Rizqi: Bandung
Psikologi & Pendidikan. Malang: UMM Press.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. dan Asrori, M. 2015. Psikologi Remaja Perkembangan Peserta didik. Jakarta: Bumi Aksara
- Darminto, Eko. 2007. *Teori-Teori Konseling*. Surabaya; Unesa University Press
- Desmita. 2009. *Psikologin Perkembangan*. Bandung : Remaja Rosda Karya
- Fatimah, Enung. 2008. *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Pustaka setia
- Khotijah. 2004. Penggunaan Latihan Asertif untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa kelas X-2 di SMA Khadijah Surabaya. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Surabaya. PPB FIP UNESA
- Kurnanto, Edi. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta
- Naqiyah, Najlatun. 2016. *Bimbingan Konseling Komunitas Di Berbagai Setting*; Unesa University Press
- Putri, Sisilia Dwi Anggoro. 2004. Penerapan Konseling Kelompok Adlerian untuk Mengurangi Sikap Rendah Diri pada Siswa Kelas XI IA 2 Di SMA Negeri 1 Driyorejo Gresik Tahun Pelajaran 2011/2012. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Surabaya. PPB FIP UNESA
- Riduwan dan Sunarto. 2012. *Pengantar Statistik untuk Penelitian Pendidikan, Sosial, Komunikasi, Ekonomi, dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta
- Sobur, Alex. 2013. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia
- Supriatna, M. 2009. *Layanan Bimbingan Karirdi Sekolah Menengah*. Bandung: Departemen Pendidikan Nasional Universitas Pendidikan Indonesia
- Tasuningtyas, Prisca. 2008. "Hubungan Antara Konsep Diri dan Kemampuan Penyesuaian Diri Remaja Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Siswa Kelas X. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Surabaya. PPB FIP UNESA
- Triandiyani. 2005. Penerapan Bimbingan Kelompok Model Permainan Belajar Bersikap untuk Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri di Sekolah Siswa Kelas VII SMPN 1 Diwek. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Surabaya. PPB FIP UNESA